

ЗИМОВІ СВЯТА

СІЧНЕВИЙ МОРОЗ НАСТУПАЄ. А ВОДОХРЕЩА ДІТЕЙ НА РІЧЦІ ЗБИРАЄ

Конспект заняття з фізкультури
Старший вік

Інвентар: 1 мат, 1 куб, 2 кубики, 1 мотузка, 1 баскетбольне кільце, 1 драбина, баскетбольні м'ячі, муляж сніжок (по 1 шт. на кожну дитину), наголовники із зображенням домашніх тварин, капелюх.

ХІД ЗАНЯТТЯ

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА.

Організація дітей, повідомлення теми заняття: святкування Водохреща згідно з народними традиціями за допомогою фізичних вправ.

Різновиди ходьби:

- у бадьорому темпі, не опускаючи голови, розпрямлюючи плечі, виконуючи вільний мах руками (1 хв);
- ходьба з перекатом з п'ятки на носок, руки за спиною (30 с);
- звичайна ходьба (15 с);
- ходьба у напівприсіді, руки на поясі (30 с);
- звичайна ходьба (15 с);
- ходьба у напівприсіді, руки на колінах (30 с);
- звичайна ходьба (15 с).

Вправа на увагу (на 2 удари бубна — поворот кругом — ходьба у зворотному напрямку).

Шиккування у 3 колони.



Розучування загально-розвиваючих вправ зі сніжками «Піднімання сніжки вгору» (8 разів у середньому темпі).

В. п. — о. с. — сніжка в правій руці вниз.

1 — підняти руки через сторони вгору, подивитися вгору і пере-класти сніжку у ліву руку (вдих);

2 — в. п. (видих);

3 — підняти руки через сторони вгору, подивитися вгору і пере-класти сніжку у праву руку (вдих);

4 — в. п. (видих).

«**Рухи руками назад**» (8 разів у середньому темпі).

В. п. — ноги на ширині ступні, сніжка у долонях витягнутих поперед себе рук.

1 — мах руками через сторони назад, руки прямі, перекласти за спиною сніжку з руки в руку (видих);

2 — в. п. (вдих).

«**Нахили тулуба в сторони**» (8 разів у повільному темпі).

В. п. — ноги на ширині плечей, сніжка на долонях перед грудьми, лікті притиснуті до тулуба.

1 — нахилити тулуб праворуч, лікоть лівої руки підвести догори, накрити сніжку лівою долонею (вдих);

2 — в. п. (видих);

3 — нахилити тулуб ліворуч, лікоть правої руки підняти догори, накрити сніжку правою долонею (вдих);

4 — в. п. (видих).

«**Нахили тулуба вперед**» (8 разів: по 4 рухи до кожної ноги у середньому темпі).

В. п. — ноги нарізно (якнайширше), руки над головою «віконце», сніжка затиснута у долонях.

1 — нахилити тулуб до правої ноги (видих);

2 — випрямитися у в. п. (вдих);

3 — те саме до лівої ноги.

4 — випрямитися у в. п. (вдих).

«**Нахили тулуба назад**» (6 разів у повільному темпі).

В. п. — опуститися на коліна, сніжку затиснути носками ніг ззаду, руки на поясі.

1 — нахилити тулуб назад — прогнутися (вдих);

2 — в. п. (видих);

«**Підтягування колін до грудей**» (10 разів у середньому темпі).

В. п. — сидючи на підлозі, ноги разом, сніжка затиснута між ступнями ніг, руки в упорі ззаду.

1 — тримаючи ступнями сніжку, підтягнути коліна до грудей (видих);

2 — в. п. (вдих);

«**Піднімання по черзі ніг угору**» (8 разів у повільному темпі).

В. п. — сидючи на підлозі, руки в сторони, сніжка у правій руці.

1 — підняти праву ногу догори, руки вперед, перекласти сніжку у ліву руку під ногою (видих);

2 — опустити ногу на підлогу, руки в сторони (вдих);

3—4 — те саме з лівої ноги.

«**Стрибки через сніжку**» (10 разів танцювальним рухом).

В. п. — о. с., руки на поясі, сніжка на підлозі з правого боку.

1 — перестрибнути через сніжку правою ногою, ліву приставити, два притопи.

2 — перестрибнути через сніжку лівою ногою, праву приставити, два притопи.

Стрибки продовжувати прискорюючи темп.

Ходьба на місці. Перешикування в колону по одному.

Біг у середньому темпі (30 с), на носках, високо піднімаючи коліна (30 с).

Вправа на стабілізацію дихання.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА.

Спосіб організації дітей: поточний Розваги біля річки на Водохреща — протоптати доріжку (мотузку) до ополонки, перестрибнути через кучугури (2 білих кубики заввишки 15 см), застрибнути на горбок (куб заввишки 20 см), стрибнути в ополонку (мат) з правильним приземленням на обидві ноги, пролізти по драбині, один кінець якої піднятий на висоту 10 см, покачатися по снігу (перекат), пограти у баскетбол — закинути м'яч у сітку.

1-й підхід. Ходьба по мотузку зовнішньою стороною стопи, перестрибування на двох ногах через кубики, застрибування на куб, стрибок у глибину, лазіння по похилій драбині (заввишки 10 см) в упорі стоячи, перекочування (2 м), кидання великих м'ячів від грудей обома руками в кільце (елементи баскетболу).

2-й підхід. Ходьба по мотузку внутрішньою стороною стопи. (Решта основних рухів виконуються так само, як в 1-му підході.)

3-й підхід. Ходьба по мотузку перехресним кроком. (Решта основних рухів виконуються так само, як в 1-му підході.)

Українська народна гра «Господарство»

Незнавдобрий чоловік, а чого йому жити — мусив курочку собі купити. А курочка по сінечках — куд-кудах.

Незнавдобрий чоловік, а чого йому жити — мусив собі качечку купити. А качечка — ках-ках-ках! А курочка по сінечках куд-кудах!

Незнавдобрий чоловік, а чого йому жити — мусив собі гусочку купити.

ЗИМОВІ СВЯТА

Пригода в лісі

Настільний театр

А гусочка — ге-ге! А качечка — ках-ках-ках! А курочка куд-кудах!

Не знав добрий чоловік, а чого йому жити — мусив собі овечку купити. А овечка — ме-ме-ме! А гусочка ге-ге-ге! А качечка ках-ках-ках! А курочка по сінечках — куд-кудах!

Не знав добрий чоловік, а чого йому жити — мусив собі корову купити. Корівонька — му-му-му! А овечка — ме-ме-ме! А гусочка ге-ге-ге! А качечка ках-ках-ках! А курочка по сінечках — куд-кудах!

Не знав добрий чоловік, а чого йому жити — мусив собі кізеньку купити. А кізенька — стріку-брику! Корівонька — му-му-му! А овечка — ме-ме-ме! А гусочка ге-ге-ге! А качечка ках-ках-ках! А курочка по сінечках — куд-кудах!

Не знав добрий чоловік, а чого йому жити — мусив собі баранчика купити. А баранчик — бе-бе-бе! А кізенька — стріку-брику! Корівонька — му-му-му! А овечка — ме-ме-ме! А гусочка ге-ге-ге! А качечка ках-ках-ках! А курочка по сінечках — куд-кудах!

Не знав добрий чоловік, а чого йому жити — мусив собі котика купити. А котик — няв-няв! А баранчик — бе-бе-бе! А кізенька — стріку-брику! Корівонька — му-му-му! А овечка — ме-ме-ме! А гусочка ге-ге-ге! А качечка ках-ках-ках! А курочка по сінечках — куд-кудах!

Не знав добрий чоловік, а чого йому жити — мусив собі собачку купити. А собачка — гав-гав-гав. А котик — няв-няв! А баранчик — бе-бе-бе! А кізенька — стріку-брику! Корівонька — му-му-му! А овечка — ме-ме-ме! А гусочка ге-ге-ге! А качечка ках-ках-ках! А курочка по сінечках — куд-кудах!

Цю гру проводять так: одна дитина грає господаря і з гурту дітей обирає курочку, корівку і решту, які з відповідними рухами і звуконаслідуванням збираються біля господаря. А наприкінці гри песик, що сидів біля господаря, кидається до них і всі діти розбігаються.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА.

Ходьба в повільному темпі, вправи на дихання, шикування в шеренгу. Підбиття підсумків, стислі зауваження щодо виконання поставлених завдань.

Людмила МЕЛЕНЕЦЬ,
вихователь-методист,
ШДС «Школярки», м.Київ



Спочатку вихователь розповідає казку, супроводжуючи свою розповідь показом настільного театру. Ставить запитання за змістом казки. Потім діти розучують ролі, проводиться інсценівка.

Ведучий. Був останній зимовий місяць — лютий.

Падав білий-білий сніг.
Зайчик вийшов погуляти,
Бо лежати він не звик.
По сніжку почав стрибати
Та радіти лісовій красі.
І не почув він кроків звіра —
Підкрадається страшний.
Звір рудий і хитрий
Став навпроти Вуханя.
І питається у Зайчика.

Лис. Ти гуляєш тут щодня?

Зайчик. Так, а що тобі до того?

Лис. Бачу дуже спритний ти...

Я не снідав ще нічого,
Ну а ти, мабуть, смачний?

Зайчик (плаче). Я маленький,
що не бачиш? Що то буде за їда?

Лис. Краще якість, а не кількість.
Ох голодний нині я!

Ведучий. Ухопив Зайчатко
бідне й дременув мерщій у ліс.
Тільки чути Зайця голос.

Зайчик. Ой, хто може —
поможіть!

Ведучий. Вовчик-Братик крик
почув

І нічого не збагнув.

Вовк. Що за паніка у лісі?

Де поділись звірі всі?

Піду, мабуть, я до Лиса —
Буду знать новини всі.

Ведучий. Через ліс Кабан
біжить.

Кабан. Що там сталося, скажи?

Вовк. Ой, не знаю я, Кабане,
Що у лісі є не так.

Кабан. Запитаєм в інших звірів
Й наведемо у лісі лад.

Вовк. Зайця я давно не бачив,
Він завжди гуляв ось тут.

Кабан. Мабуть ти ганяв за ним
всю зиму?

Вовк. Так, ганяв, аж бачиш
схуд.

Кабан. Ну, а де той Лис
хитрющий?

Знає він, мабуть один,
Що за крики були в лісі.

Вовк. Ох, Кабане, не кажи,
То таке хитрюще диво...

Я ніколи не забуду,
Як ускочив в бочку він
Та сказав, що цар звірів.

Кабан. Ну, а як його кума
Змусила тебе, Вовче,

Відморозить в річці хвіст?

Вовк (ображено). Ну, Кабане,
Вже не смійся.

Не мене лише одного
Обманув рудий брехун.

Кабан. Де він зараз ти не чув?

Вовк. Мабуть, десь заліз
у нору.

Ну, як я його знайду,
Розпитаю, що та як...
Йдем зі мною, краще разом.

Кабан. Так, звичайно,
Нам удвох

Не страшний ніхто-ніхто.

Вовк. Може, підем до барлога?
Хай Ведмідь йде з нами теж.

Кабан. Та він спить і лапу ссе.

Вовк. До весни іще далеко.

Кабан. Ну то йдем його
будити.

Вовк. Тільки нишком, щоб не
розізнати.